

2025年 4月～ スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00			休 館 日	10:00～10:45 リズムエクササイズ 楠見 優子 (定員 25 名)		10:00～10:50 リフレッシュヨーガ 中村 伸子 (定員 20 名)		10:00～10:45 美ボディエクササイズ 壺内 梨絵 (定員 20 名)		10:00～10:45 バランスコーディネーション 佐久間 好美 (定員 20 名)			
11:00	10:30～11:20 コンピネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25 名)							11:00～11:45 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25 名)		11:00～11:45 アクアビクス 佐久間 好美 (定員 25 名)		10:30～11:15 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25 名)	
12:00													
13:00													
14:00	14:00～14:50 バレトン 木村 智恵子 (定員 25 名)											13:30～14:15 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25 名)	
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00								19:00～19:45 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25 名)					
20:00				19:30～20:20 エアロ・エキスパートα 寺山 直子 (定員 25 名)				20:00～20:50 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 25 名)					
21:00													

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※■のプログラムは開始30分前より先着順受付です。 (①プログラム参加料600円/1回 ②定期券・回数券・1回券を併用の方は参加料360円/1回)

※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。